**アルインコ株式会社**
**フィットネス事業部 カスタマーサービス課**

フリーダイヤル 0120−30−4515
(受付時間AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く)

左記以外受付
**F A X : 072-678-6410**
**E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp**
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXG100:この商品のWEBページはこちら

Ver.1.1

FNLIELNJ-

**ALINCO** **取扱説明書** 家庭用

# 開脚ストレッチャー EXG100

## ご使用前に必ずお読みください

このたびは「開脚ストレッチャー」をお買い上げいただきまして誠にありがとうございました。
この取扱説明書は本製品使用上の警告及び注意事項について記載しています。本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう記載内容にしたがって正しくお使いください。またお読みになった後もいつでも見られる所に大切に保管してください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
●無断の複製は固く禁じます。

## ⚠ 警告・注意 安全のために、必ずお守りください

**絵表示の意味**
- **絶対におこなわないでください。**
- **分解をしないでください。**
- **必ず指示に従い、おこなってください。**
- **確認をしてください。**

■使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

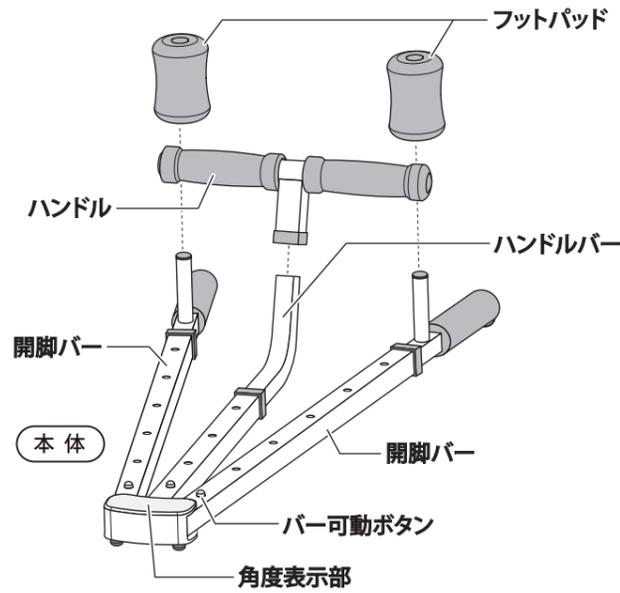
- 本製品は家庭用のフィットネス器具です。本来の目的以外ではご使用にならないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- 医師が使用を不適当と認めた方は使用しないでください。また、医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
- 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方。又は他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上、ご使用ください。また、小さなお子様やペットのいる場所での使用はおやめください。
- 使用時前には都度、破損や変形などがないかご確認ください。万一異常を発見した場合には直ちに使用を中止してください。
- 安全のため、使用中以外でも隙間に手指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分ご注意ください。
- 本製品をご自分で改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用しないでください。重大な事故を引き起こす原因になります。
- 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。

■使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

- 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内でご使用ください。屋外、ベランダや軒下、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。
- 本製品は水平な床の上(安定した場所)に設置し、使用中に床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。特に畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
- 安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、衣服につけたままでの運動は絶対にしないでください。
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲食後の運動は行わないでください。
- 指輪やネックレスなどのアクセサリーは必ず外し、髪の長い方は巻き込まれないよう束ねるなどしてください。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください)、また手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。
- 保護者の方は、小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤った使い方は事故の原因となります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ご自身の体調や筋肉の硬さなどに合わせ、無理のない角度からご使用ください。無理な運動は重大な事故の原因となります。
- 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
- 各部を操作する時には、手指などを挟まないようにご注意ください。

■お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。
- 本製品は、各部に塗装や樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い潜在でのお手入れはお避けください。
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。mた、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

## 各部の名称・付属品

| | |
|---|---|
| 使用最大サイズ | W2,200×D780×H135mm |
| 収納サイズ | W275×D700×H135mm |
| 質量（重量） | 約3.0kg |
| 材質 | スチール、PP（ポリプロピレン）、NBR（ニトリルブタジエンゴム）、PE（ポリエチレン）、ナイロン |
| 生産国 | 中国 |

## 組立方法

① フットパッドを取り付けます。

② バー可動ボタンを押してハンドルを取り付けます。

**⚠注意**
指を挟まないようにご注意ください。

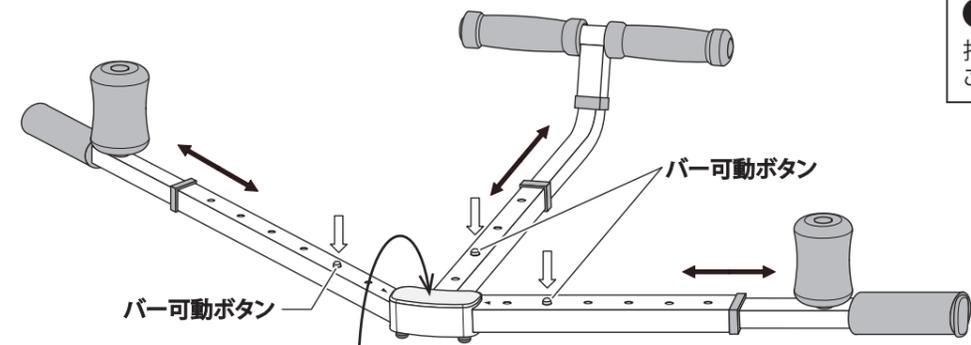
## 収納方法

● 収納バンドでしっかり巻いて固定してください。

**⚠注意**
手や指を挟まないように
ご注意ください。

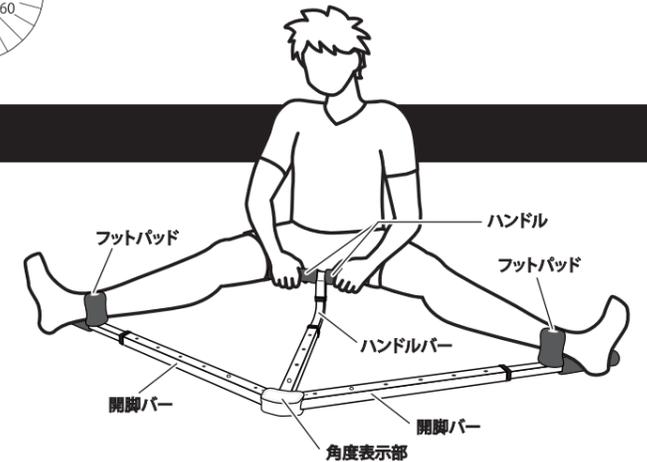
## 各部の調節

● 身長と身体の柔軟度に合わせて開脚バーとハンドルバーの長さを調節します。
　バー可動ボタンを押して長さを調節してください。

**⚠注意**
指を挟まないように
ご注意ください。

【開脚バーの長さ調節の目安】
背筋をしっかり伸ばした状態で、股関節が無理なく開脚できる長さに調節します。

【ハンドルバーの長さ調節の目安】
体の前で両手がまっすぐ伸びる長さに調節します。

## 運動手順

① 開脚バーを左右に軽く開き、中央部のハンドルを握り、両サイドにあるフットパッドに両足を掛けます。
② ハンドルをしっかり握り、股関節が気持ちよく伸びる位置までハンドルを手前に引っ張ります。
③ ストレッチ中は、呼吸は止めず細く長く呼吸を続けます。開脚ストレッチは、個人差がありますが、30秒程度を目安に行いましょう。

運動ポイント！

- ストレッチ中は背筋を丸めず、しっかり伸ばした状態で運動を行いましょう。
- ストレッチ中は呼吸を止めないでください。
- 筋肉に痛みを感じるレベルまでストレッチを行うと、逆に筋肉は委縮してケガの原因に繋がります。適度に気持ちよく伸びていると感じるレベルで運動を行います。
- 体が温まったお風呂上りがおすすめです。
- ストレッチは動きやすい服装で行ってください。
- 柔軟性を向上するには、毎日、継続的にストレッチを行いましょう。

**⚠注意**

- ハンドルは床面と水平に手前に、引いてください。ハンドルバーを上に持ち上げると、支点となる角度表示部がねじられ、破損の原因になります。ご注意ください。
- 開脚角度には個人差があります。無理に開脚角度を広げようとすると股関節を傷めるなどケガの原因になりますのでご注意ください。
- 周囲の人が使用者及び機器を押したり引いたりする行為は、危険ですのでおやめください。

## お手入れ方法

● 本体の汚れは中性洗剤を薄めた溶液を含ませ、固く絞った布で拭き取ってください。
● ベンジン・シンナー類は器具を傷めるので使用しないでください。変色・変質の原因になります。
● 長期間使用しない場合は、汚れをきれいに拭き取って、風通しの良い場所で保管してください。